



LOS PEQUEÑOS ACTOS DE AMABILIDAD PUEDEN TRANSFORMAR TUS VÍNCULOS. DESCUBRÍ CÓMO CULTIVAR ESTAS ACCIONES QUE, ADEMÁS, SON BUENAS PARA TU SALUD.

EL PODER DE LOS

gestos



La magia de lo simple

Un mensaje inesperado, ceder el paso, un abrazo espontáneo, la sonrisa al saludar. Gestos simples que parecen insignificantes, pero que tienen un impacto profundo en la salud y el bienestar de quien los da y quien los recibe.

Cuando tenemos una actitud más amable y empática, el cerebro libera serotonina y oxitocina, dos aliadas poderosas. La primera fortalece el sistema inmunitario y regula la presión arterial; la segunda tiene efectos antiinflamatorios y antiestrés, como explica Waguih William Ishak, jefe de psiquiatría del centro médico Cedars-Sinai de Los Angeles, Estados Unidos.

No se trata de grandes hazañas, sino de darles lugar a pequeños actos cotidianos que nos conectan con los demás.

"NO PODEMOS HACER GRANDES COSAS; SOLO PEQUEÑAS COSAS CON GRAN AMOR", MADRE TERESA DE CALCUTA.

UN ELIXIR PARA EL CEREBRO

El Día del Amor y la Amistad, que se celebra en febrero, nos lleva a repensar cómo nos vinculamos con los demás y a recordar que la **conexión emocional** influye en la salud, la calidad de los vínculos y el bienestar general:



FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
MEJORA LA RESPUESTA DEL CUERPO ANTE LAS ENFERMEDADES



PROMUEVE EL BIENESTAR GENERAL
SE INCREMENTAN LA AUTOESTIMA Y EL OPTIMISMO Y MEJORA LA SENSACIÓN DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA



MEJORA LA MEMORIA Y EL APRENDIZAJE
LA OXITOCINA Y LA DOPAMINA QUE SE LIBERAN FAVORECEN NUEVAS CONEXIONES NEURONALES



REDUCE EL DOLOR
LA SEROTONINA Y LA DOPAMINA LIBERADAS EN LAS INTERACCIONES CON OTROS SON ANALGÉSICOS NATURALES



Lazos que sostienen

Todos necesitamos personas con quienes sentirnos "en casa", mucho más si vivimos solos. Esos vínculos genuinos son un refugio que nos ayuda a confiar más en nosotros mismos, a animarnos a crecer y a transitar los días con más tranquilidad. Y se nutren de esos pequeños gestos cotidianos. Rodearte de quienes te quieren bien no solo te hace sentir acompañado: te hace más fuerte.

10 microgestos de amabilidad



1. ENVIAR UN MENSAJE INESPERADO DE CARINO.



2. DAR UN ABRAZO ESPONTÁNEO.



3. ESCUCHAR ACTIVAMENTE SIN INTERRUPIR.



4. EXPRESAR GRATITUD HONESTA POR ACTOS SIMPLES.



5. ASISTIR A UNA PERSONA QUE NECESITE AYUDA EN LA CALLE.



6. LLAMAR POR SU NOMBRE A LA OTRA PERSONA.



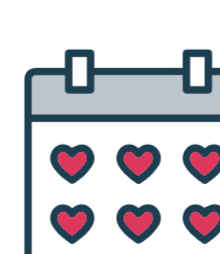
7. PREPARAR UNA PEQUEÑA SORPRESA.



8. OFRECER AYUDA PRÁCTICA SIN QUE LA PIDAN.



9. HACER CONTACTO VISUAL AL ESCUCHAR.



10. NO AHORRARSE UN "TE QUIERO".

¿Sabías que...?

Las experiencias de amabilidad más gratificantes son aquellas que elegimos voluntariamente, que generan un impacto positivo concreto y que nos conectan con otros (Lara Aknin, Simon Fraser University).

EN ESTOS TIEMPOS DE VELOCIDAD Y DESCONEXIÓN, ANIMATE A PONER EN PRÁCTICA PEQUEÑOS GESTOS DE GRATITUD.